

Palomitas de Microondas Fácil

Bolsas de palomitas de microondas comerciales son muy convenientes, pero contienen una gran cantidad de ingredientes artificiales y a menudo una gran cantidad de calorías en exceso. Lo que mucha gente no sabe es que usted no tiene que comprar las bolsas especiales para obtener este servicio. Todo lo que necesita es las palomitas de maíz y una bolsa de papel café!

1. Abrir una bolsa de papel café del almuerzo y de poner sobre el mostrador.
2. Agregar la cantidad deseada de granos de maíz en el fondo de la bolsa. 2 cucharadas de semillas de maíz = alrededor de 3 tazas de palomitas de maíz (3 tazas es una porción para servir)
3. Doble la bolsa 2 a 3 veces
4. Coloque la bolsa en el microondas y cocinar hasta que pare de tronar (unos 2-3 minutos, dependiendo de su horno de microondas)
5. Retire las palomitas del horno de microondas y sazone al gusto:
 - Rociar con un poco de mantequilla y sal a la ligera
 - Ajo en polvo y queso parmesano
 - Sal sazónada
 - Ralladura de limón y chile

Concurso de Colorear

Este año, por el Mes Nacional de la Nutrición®, vamos a tener un concurso de colorear. Los premios se otorgarán en cada clínica y luego vamos a elegir un ganador del gran premio en el distrito. El gran premio será una suscripción de 1 año de Chop Chop Magazine (La Revista de cocina divertida para las familias). Hojas para colorear estará disponible de Enero-Marzo y se reciben hasta el 30 de Marzo. Los premios serán otorgados y las imágenes aparecen en Abril.

Cambios de sistema computarizado...

El programa WIC de Idaho cambiara a un nuevo sistema informático el 1 de Febrero de 2012. Por favor, sea paciente con el personal a medida que aprendemos de este nuevo sistema. ¡Gracias!

Información de Contacto

Si su dirección o número de teléfono cambia, por favor de avisarnos tan pronto como sea posible. De vez en cuando, es posible que necesitemos comunicarnos con usted para cambiar una cita o darle mas información. ¡Gracias!

Nuestras Oficinas Estarán Cerradas:

Enero 2	Año Nuevo
Enero 16	Día de Martin Luther King
Enero 30 & 31	Reunión del personal
Febrero 20	Día de los Presidentes

¡ Feliz Año Nuevo!

Noticias de WIC

Enero/ Febrero 2012



De acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar a causa de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. (No todas las causas prohibidas aplican a todos los programas.) Para registrar una queja de discriminación, escríbale al Director de USDA, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 ó llame al (702) 720-5964 (voz y TDD) . USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.

Control de Porciones

En los últimos 20 años, los tamaños de las porciones han aumentado enormemente. Muchas veces, un plato de comida tiene suficientes porciones para 2 a 3 personas. ¿Cuál es la diferencia entre una porción y una porción de servir? La cantidad de comida que usted elija para comer es una porción (grande o pequeña). Una porción de servir es una cantidad medida de los alimentos-1 taza de verduras o 4 onzas de jugo.

Muchos de nuestros alimentos vienen en envases previamente preparados (o de una porción) porciones (por ejemplo una botella de refresco de 24 onzas) que en realidad contienen múltiples porciones para servir. La etiqueta de los alimentos en 24 onzas de refresco muestra una porción de refresco de 8 onzas y contiene alrededor de 100 calorías. ¡Así que si usted consume el total de 24 oz se tendría que multiplicar las calorías por 3-que están consumiendo alrededor de 300 calorías!

El tamaño de las porciones que consumimos ha cambiado lo que consideramos una cantidad normal de alimentos. Esto se denomina "distorsión de la porción" y que puede aumentar su consumo de calorías, que conduce al aumento de peso no deseado.

¿Cómo se puede corregir esta distorsión de la porción?

- Uso correcto de tamaños de las porciones para servir
- Servir la comida en platos más pequeños
- Coma más frutas y verduras
- Trate de usar la mitad de la cantidad de grasas que usa, como la mayonesa, la crema agria y la mantequilla / margarina
- Porcione los alimentos en lugar de comer de la bolsa
- Ordene porciones de servir pequeñas cuando sale a comer o comparta la comida

Es útil ser capaz de visualizar lo que es un tamaño de la porción de servir correcta. Estos son algunos ejemplos de los grupos de alimentos:

Granos

- 1 oz o 1 / 2 taza de arroz cocido = (pelota de tenis) 
- 1 panqueque de 1 oz =  (CD)
- 1 taza de cereal = (puño) 

Verduras

- 1 taza de ensalada de hojas verdes = 

- 1 papa al horno = (ratón de computadora) 
- 1 / 2 taza = verduras cocidas = (bombilla/foco) 

Frutas

- 1 / 2 taza de fruta fresca = 
- 1 pieza mediana de fruta = 

Proteína

- 1 cucharada de crema de cacahuete = (punta del dedo pulgar) 
- 3 oz de carne, pescado, pollo = (juego de cartas) 

Productos Lácteos

- 1 1/2 onzas de queso = (cuatro dados) 
- 1 / 2 taza de helado = 

MyPlate método del USDA puede ayudar con esto. Visita www.chooseMyPlate.gov para obtener más información personalizada sobre las porciones para servir y la cantidad que necesita.

Fuentes:
www.nhlbi.nih.gov
www.mckinley.illinois.edu